



PHIT METHOD

**PERFORMANCE**

- Module Proprioception -  
et Coordination

# Adresse



- L'adresse est une des qualités physiques de base qui a une importance considérable dans tout les processus destiné à développer le potentiel moteur du sportif :
  - Apprendre rapidement un geste
  - Exécuter avec décontraction
  - Exécuter avec souplesse
  - Exécuter avec précision
  - Utiliser un minimum d'énergie musculaire pour effectuer une tache motrice
- Travailler cette qualité devrait donc être une priorité dans la conception et l'organisation de la préparation physique de l'athlète.

# Adresse



- Dans la réalité du terrain nous avons tendance à négliger ce travail.
  - La nature plurifactorielle de l'adresse
  - Le caractère spécifique de l'expression de l'adresse
  - La méconnaissance relative des moyens de développement des différents éléments constitutifs de l'adresse.

# Adresse



La nature plurifactorielle de l'adresse :

L'adresse est le résultat de la combinaison de diverses facultés motrices, chacune répondant à des critères distincts dont les interactions ne sont pas clairement évidentes.

La complexité dans l'entraînement vient de l'obligation pour le préparateur d'organiser et hiérarchiser le développement de cette qualité qui est en réalité une association de facteurs qui permet difficilement une approche globale.

# Adresse



## Le caractère spécifique de l'expression de l'adresse:

On peut penser que le développement de l'adresse relève plutôt de la partie technique spécifique des activités sportives et qu'elle va être difficilement développée par la préparation physique.

Ce raisonnement conduit à compter uniquement sur les séances techniques pour développer cet aspect du potentiel moteur, avec comme risque, de limiter l'évolution de l'athlète et d'avoir une stagnation des résultats.

Atteindre un haut niveau de pratique, c'est développer un registre moteur diversifié, au minimum dans la phase d'apprentissage, ce qui permet d'éviter une spécification trop précoce.

On va donc structurer le travail entre les exigences de l'activité et celles qui permettent l'optimisation du développement de cette qualité.

# Adresse



La méconnaissance relative des moyens de développement des différents éléments constitutifs de l'adresse:

L'adresse est une des qualités physiques les moins abordée dans le domaine de l'entraînement sportif.

D'une part , pour la raison évoqué précédement, a savoir la facilité a ce déchargé de ce travail.

D'autre part , car il y a en effet une pauvreté bibliographique sur ce sujet.

# Adresse



- Définition :
- Faculté d'exécuter avec vitesse et efficacité, un mouvement intentionnel pour résoudre une tâche concrète.

Michel Pradet

Dans l'idée d'efficacité on entend :

« aboutir rapidement aux résultats attendus »

Et donc être efficace signifie :

« un ensemble des caractéristiques à maîtriser pour prétendre disposer de cette qualité de base. »

# Adresse



- La qualité d'adresse peut être fractionnée en différents critères. Ces critères s'unissent afin de permettre la concrétisation de l'action

